



# héliade

option **rh**

La formation autrement

*Organisme de formation référencé par le  
RUGBY CLUB AQUITAINE*



**Entrez en jeu avec**

**Raphael IBANEZ**

**HELI ADE Options**

**Cursus Managérial**

**“Votre Stratégie de Réussite”**

Développer chez les participants le sens du management et du leadership.

Mettre en parallèle management et performances dans l'entreprise et

management et performances dans le sport de haut niveau.

Proposition 'Formation 2011'

heliade.fr



□ 1<sup>ère</sup> journée      Pack TOP14      9h00 à 18h00  
(déj. Inclus)

**'COMPRENDRE LE MANAGER QUI EST EN VOUS**

**Personnalité et performance,  
Créer les conditions de votre réussite**

- 1<sup>ème</sup> ½ journée
- **La connaissance de soi et des autres comme facteur de performances managériales**  
Comportement humain et expression de la motricité
  - Sa personnalité profonde, ses stratégies naturelles
  - Dégager la structure générale de sa propre stratégie de réussite
  - Mettre à jour vos forces et vos axes de développement
- Milieu de journée
- **Au cœur de la mêlée avec Raphael IBANEZ**
  - Etre Capitaine
    - Enjeu et Performance, du Sport à l'Entreprise
    - Haut Niveau, ambition de la réussite
- 2<sup>ème</sup> ½ journée
- **Les caractéristiques de votre personnalité et leurs rôles dans votre performance**  
La connaissance de soi : élément clé qui mènera à une confiance en soi sans faille
  - Les trois piliers de la confiance en soi
  - Connaître son paradoxe personnel de performance
  - Autodiagnostic et pistes de résolution
    - Training :
      - Mise en situation expérientielle par le mouvement, jeux & challenges
      - Identification de vos préférences "motrices" (base de la construction de tout geste sportif)
      - Identification et respect du profil "individuel" de personnalité
      - Bilan du cycle : bilan avec le formateur sur le chemin parcouru
    - Livrable :
      - Votre Profil de personnalité : Talents, atouts, zones de développement...

heliade.fr



HELIADÉ Options - Sarl au capital de 37.000 € -

Siret : 504 254 921 00019 RCS BORDEAUX - APE 7022Z - TVA Intracommunautaire FR14504254921

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de la Gironde : 72330775433

Adresse courrier : 3 rue du Golf 33700 Mérignac ~ Siège social : 14b Allée Odilon Redon 33160 St Aubin de Médoc

## □ 2<sup>ème</sup> journée BOUCLIER BRENNUS 9h00 à 18h00 (déj. Inclus)

### 'ÊTRE UN BON COACH POUR SOI MÊME Acquérir une solidité mentale pour gagner en leadership

- 1<sup>ème</sup> ½ journée
- **Exprimer sa dynamique de manager**  
Reproduire les conditions de ses succès de manière consciente
  - Entretenir sa motivation et savoir utiliser l'auto motivation, Identifier ses "moteurs"
  - Tout ça pour quoi ? redéfinir ses valeurs, ses aspirations, ses envies.
  - Faire preuve de courage managérial, connaître ses peurs
- 2<sup>ème</sup> ½ journée
- **Stratégie mentale de la réussite**  
Apprendre à donner le meilleur de soi en situation de fort enjeu
  - Comprendre la mécanique qui régit son comportement en situation de stress et d'expérimenter des paradés
  - Gestion du stress : retrouver l'énergie qui pousse à l'action
    - Comprendre les mécanismes du stress et ses propres déclencheurs
    - Transformer son stress négatif en énergie positive
  - Training :
    - Outils et méthode de gestion du stress
    - Travail d'ancrage du mental gagnant
    - Mesure de vos états de fatigues HRV
    - Bilan du cycle : bilan avec le formateur sur le chemin parcouru
  - Livrable :
    - Votre Profil des Etats de Fatigues :  
Cohérence et Flexibilité cardio-respiratoire  
Cohérence et Flexibilité cérébro-émotionnelle  
Plan d'action

heliade.fr



□ 3<sup>ème</sup> journée **GRAND CHELEM** 9h00 à 18h00  
(déj. Inclus)

**'DEVENIR MANAGER COACH**  
**Soutenir la performance de vos collaborateurs**

- 1<sup>ème</sup> ½ journée
- **Évoluer dans son rôle de manager : De responsable hiérarchique à manager coach**
  - Prendre conscience et expérimenter ses tendances spontanées et leur impact dans la relation avec les autres
  - Définir sa zone de confort et sa zone d'effort dans la relation à l'autre
  - Auto positionnement des participants
- 2<sup>ème</sup> ½ journée
- **Guider la montée en performance en aidant chacun à mieux apprécier l'impact de ses comportements**
  - Favoriser la prise de risque
  - Faire du feedback un levier de performance : situer ses collaborateurs dans leur performance et adapter son management.
  - Savez-vous comment exprimer votre satisfaction à vos collaborateurs
    - Training :
      - Mise en situation expérientielle par le mouvement, jeux de rôle
      - Débriefing des situations filmées avant/après pour une mise en valeur des axes de progression et une appropriation des acquis de la formation
      - Bilan du cycle : bilan avec le formateur sur le chemin parcouru
    - Livrable :
      - Votre Profil Management des Forces Mentales :  
Votre flow, équilibre parfait associant confiance et performance maximale  
Votre routine pour libérer vos forces en situation de challenge, de stress

heliade.fr



**'Pack Grand Chelem'**

- 3 Etapes | **1, 2 & 3**

- **3 journées - 24h00**

 627,5/j    **1.882,5 € HT**

➤ **Dates :**

 **Session mai**
**BORDEAUX**

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Etape   1 Ibanez Top14      | <input type="checkbox"/> Lundi 9 mai  |
| <input type="checkbox"/> Etape   2 Bouclier Brennus  | <input type="checkbox"/> Mardi 17 mai |
| <input type="checkbox"/> Etape   3 Grand Chelem      | <input type="checkbox"/> Mardi 24 mai |
| <input type="checkbox"/> Etape   4 Webb Ellis Trophy | <input type="checkbox"/> Mardi 31 mai |

 **Session mai juin**
**BORDEAUX**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Etape   1 Ibanez Top14      | <input type="checkbox"/> Lundi 24 mai  |
| <input type="checkbox"/> Etape   2 Bouclier Brennus  | <input type="checkbox"/> Mardi 31 mai  |
| <input type="checkbox"/> Etape   3 Grand Chelem      | <input type="checkbox"/> Mardi 7 juin  |
| <input type="checkbox"/> Etape   4 Webb Ellis Trophy | <input type="checkbox"/> Mardi 14 juin |

 **Session juin**
**BORDEAUX**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Etape   1 Ibanez Top14      | <input type="checkbox"/> Lundi 6 juin  |
| <input type="checkbox"/> Etape   2 Bouclier Brennus  | <input type="checkbox"/> Mardi 14 juin |
| <input type="checkbox"/> Etape   3 Grand Chelem      | <input type="checkbox"/> Mardi 21 juin |
| <input type="checkbox"/> Etape   4 Webb Ellis Trophy | <input type="checkbox"/> Mardi 28 juin |

 **Session juin juillet**
**BORDEAUX**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Etape   1 Ibanez Top14      | <input type="checkbox"/> Jeudi 16 juin   |
| <input type="checkbox"/> Etape   2 Bouclier Brennus  | <input type="checkbox"/> Jeudi 23 juin   |
| <input type="checkbox"/> Etape   3 Grand Chelem      | <input type="checkbox"/> Jeudi 30 juin   |
| <input type="checkbox"/> Etape   4 Webb Ellis Trophy | <input type="checkbox"/> Jeudi 7 juillet |

Je serais intéressé par une formation sur les lieux suivants :

 **BIARRITZ**
 **AGEN**
 **AUTRE :**

heliade.fr



HELIADÉ Options - Sarl au capital de 37.000 € -

Siret : 504 254 921 00019 RCS BORDEAUX - APE 7022Z - TVA Intracommunautaire FR14504254921

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de la Gironde : 72330775433

Adresse courrier : 3 rue du Golf 33700 Mérignac ~ Siège social : 14b Allée Odilon Redon 33160 St Aubin de Médoc

## OBJECTIFS

- Gagner en efficacité sur toutes les facettes de sa mission
- Développer une flexibilité comportementale optimale
- S'affirmer dans toutes les phases de négociation
- Diagnostic de la situation sur les volets,
  - préparation mentale, potentiel physique et musculaire, nutrition, récupération et reconversion

## MÉTHODOLOGIE

- Un travail en profondeur sur soi comme préalable à l'acquisition de nouveaux comportements
- Un entraînement intensif par des mises en situations concrètes et des jeux de rôle filmés et débriefés
- La pédagogie très impliquante pour découvrir et renforcer ses points d'excellence et définir des axes d'amélioration
- Un mode séquentiel pour mettre en œuvre les acquis et débriefer sur les difficultés rencontrées en intersession

## LES +

- Diagnostic de votre personnalité de manager à l'aide des tests Héliade/Action/rh/Concept® par la prise en compte de vos 3 dimensions fondamentales :
  - Le corps, les émotions, le mental
- Les participants repartent avec des clés et des méthodes concrètes pour mieux manager au quotidien

## LES LIVRABLES

- Dossier personnel approprié à votre système naturel de fonctionnement comprenant :
  - Profil de personnalité, Profil Management sportif, Profil Management Forces Mentales, Profil Etats de Fatigues-

## POUR QUI

CE SÉMINAIRE EST POUR VOUS Si vous souhaitez

- Renforcer votre légitimité de leader
- Franchir un cap dans votre performance.

[heliade.fr](http://heliade.fr)



## FORMATEURS

Experts-Coachs-Sportifs de haut niveau & Entreprises  
suivant les modules, les disponibilités...

### Patrick Dinclaux

Coach-consultant Sénior Héliade/Action/rh/Concept®  
Formateur-accompagnement en Finance  
Comportementale 1996 à 2003  
Certification Action|Type®  
Directeur Key-Partner Héliade, les rh autrement

#### Sport

Judo 1971 ~ 1975,  
Rugby 1975 ~ 1988,  
Ski, Golf  
Palmarès : Championnat de France Judo, 1ère Div.B  
Rugby

### Raphael Ibañez

Consultant-formateur Sénior  
Héliade|Action|rh|Concept®  
Chargé de mission pour les politiques sportives auprès  
du Ministre de la Santé et des Sports  
Consultant télévision : BBC, CANAL+, France TV

#### Sport

Rugby  
Palmarès: recordman mondial du nombre de capes pour  
un talonneur, Vice-champion du monde 1999

### Anne Le Coniat

Directrice Pédagogique Héliade, les rh autrement  
Coach-formatrice Sénior Héliade|Actions|rh|Concept®,  
Coach-formatrice Insep  
Master ESSEC, Sport management stratégies et entreprises  
Certification Action|Type

#### Sport

Golf  
Coach de Golf, Head-Coach des équipes de France 2000 à  
2005.  
Palmarès : Champions d'Europe, Champions du Monde...

heliade.fr



## Contacts utiles

### Organismes de Formation

#### HELIADE Options

- les relations humaines autrement
  - Accompagnements stratégiques en Management
  - Formation, Accompagnement et coaching, Conférences
  - Conseils et audit de situations humaines complexes
  - Mesure Analyse Gestion du Stress, Prévention Stress au Travail
  
- Patrick DINCLAUX
  - 06 61 10 20 10
  - [patrick.dinclaux@heliade.fr](mailto:patrick.dinclaux@heliade.fr)
  - <http://www.heliade.fr/>

heliade.fr

